

EXPÉRIENCE, FORCE ET ESPOIR

L'accès aux AA

des membres
racontent comment
ils ont surmonté
des obstacles



LES ALCOOLIKES ANONYMES^{md} sont une association d'hommes et de femmes qui partagent entre eux leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de résoudre leur problème commun et d'aider d'autres alcooliques à se rétablir.

- Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour devenir membre des AA. Les AA ne demandent ni cotisation ni droit d'entrée ; nous nous finançons par nos propres contributions.
- Les AA ne sont associés à aucune secte, confession religieuse ou politique, à aucun organisme ou établissement ; ils ne désirent s'engager dans aucune controverse ; ils n'endossent et ne contestent aucune cause.
- Notre but premier est de demeurer abstinents et d'aider d'autres alcooliques à le devenir.

*Copyright © AA Grapevine, Inc.,
traduit et reproduit avec autorisation.*

Traduction Copyright © 2020
par Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Traduit de l'anglais. A.A.W.S., Inc.,
New York, NY possède également les
droits d'auteur de cet ouvrage en anglais.
Tous droits réservés. Aucune partie de cette
traduction ne peut être reproduite sans la
permission écrite d'AAWS.

Adresse postale :
Box 459, Grand Central Station,
New York, NY 10163

www.aa.org

**L'accès aux AA :
des membres racontent
comment ils ont surmonté
des obstacles**

Avez-vous un problème d'alcool?

Il y en a beaucoup parmi nous qui ont du mal à admettre qu'ils ont un problème d'alcool. Or, une fois qu'ils ont franchi ce premier obstacle et qu'ils sont prêts à écouter, nombreux sont ceux qui ont encore des barrières personnelles à surmonter avant d'accéder au message des AA. Dans cette brochure, vous ferez connaissance avec des membres issus de différents milieux qui ont éprouvé des difficultés quand ils ont voulu recevoir le message des AA et participer pleinement à ce programme de rétablissement.

Chez les Alcooliques anonymes, le lien qui nous unit est notre désir d'arrêter de boire. Depuis les débuts des Alcooliques anonymes en 1935, le Mouvement a pour but de tendre la main à tous les alcooliques qui ont besoin d'aide et qui en demandent.

De nombreux groupes des AA se réunissent dans des édifices ou des lieux qui sont accessibles en fauteuil roulant; certains groupes ont un interprète en langage des signes (le plus souvent, c'est un professionnel rémunéré et multilingue qui connaît à la fois la culture des sourds et celle des entendants, mais il arrive aussi que ce soit un membre du groupe qui a reçu une formation en langage des signes).

De plus, il existe un grand nombre de documents et de publications (voir p. 32), y compris le Gros Livre, *Les Alcooliques anonymes*, qui est le texte de base des AA, en braille (en anglais seulement) et en langage des signes américain (ASL) avec sous-titres, vidéos et autres. Quelques listes de réunions locales sont codées pour signaler les réunions qui sont accessibles en fauteuil roulant et les réunions avec interprète en langage des signes; de plus, le Bureau des Services généraux des AA publie une « Liste de contrôle de l'accessibilité » pour aider les groupes à évaluer leur propre coefficient d'accessibilité.

Dans cette brochure, vous lirez les expériences de membres des AA qui sont aveugles ou sourds, qui ont subi des pertes de la vision ou de l'ouïe, qui sont confinés à la maison, qui souffrent d'une maladie chronique ou qui vivent avec les effets d'une lésion au cerveau ou d'un accident vasculaire cérébral. Ce sont les histoires d'alcooliques qui ont découvert les AA et qui mènent maintenant une vie nouvelle et utile, libérée de l'alcool.

« *L'abstinence et les AA m'ont aidé à maximiser mes capacités.* »

J'ai commencé à boire à l'âge de 12 ans et à 13 ans j'étais hospitalisé pour la première fois, dans un hôpital psychiatrique pour les adolescents qui ont des problèmes de colère. L'alcoolisme de mon père a fini par briser notre famille : ma mère, mon frère cadet et moi. Dans le cours de mon alcoolisme, j'ai encore visité quelques hôpitaux ; j'ai eu trois arrestations pour conduite avec facultés affaiblies (dont une à l'issue d'une poursuite à haute vitesse) ; et j'ai aussi été incarcéré pour voie de fait, vol et délit de fuite. Juste avant d'avoir 18 ans, j'ai été condamné à suivre un programme de rétablissement de l'alcoolisme, où l'on m'a présenté les AA. À ce stade, l'alcool me rendait violent et je me bagarrais souvent avec ma famille et mes amis.

Je venais d'avoir 25 ans lorsque, durant une perte de mémoire alcoolique, je me suis battu avec mon frère. Il m'a frappé à la tête avec un bâton de base-ball et m'a fracassé le crâne ; résultat, j'ai souffert d'une lésion cérébrale traumatique. On a conduit mon frère en prison et moi à l'hôpital, où j'ai été dans un coma pendant plusieurs mois. J'ai passé sept mois à l'hôpital pour thérapie et traitements de chirurgie reconstructive, qui n'ont pas toujours réussi. Ils m'ont fixé une plaque sur le côté droit du crâne et ils ont dû la remplacer deux fois à cause d'infections et d'écoulements. Dès que j'ai reçu mon congé, j'ai bu du whiskey avec les médicaments qu'ils m'avaient donnés à l'hôpital. J'ai ressenti un peu d'effet, mais quelque chose me disait : « Jason, si tu continues comme ça, tu vas mourir ! » Alors, avec ce que j'avais appris sur les AA à 18 ans, je savais où aller. Ma date d'abstinence est mon 26^{ème} anniversaire de naissance.

Lorsque je suis arrivé chez les AA, je ne savais pas quelle émotion, entre la colère et la peur, était la plus forte, mais peu importe mon apparence et mon comportement, tout le monde a toujours essayé de m'accueillir et de m'accepter. L'une des premières réunions à laquelle j'ai assisté était une réunion pour hommes. C'est là que j'ai rencontré mon premier parrain, avec qui j'ai fait les Douze Étapes. Ce travail sur les Étapes a été crucial pour me permettre de lâcher prise du passé, d'accepter

mon handicap actuel et de pardonner à mon frère. Mon parrain a insisté sur l'importance du service et sur la fréquentation des réunions pour hommes. À certains moments, je devais porter un casque, et il arrivait parfois qu'un liquide s'écoule de ma tête parce que mon implant était infecté. Quel que soit le cas, il y avait toujours des membres qui se mettaient en quatre pour m'accueillir comme l'un des leurs, ce qui est encore vrai aujourd'hui. Je me suis lancé dans le service assez vite, ce qui m'a aidé à ne pas trop penser et m'a donné un but. Dès que j'ai été abstinent depuis assez longtemps, j'ai commencé à raconter mon histoire afin d'aider quelqu'un d'autre. Par la suite, je suis devenu représentant auprès des services généraux (RSG) et représentant de district à la région (RDR). J'ai continué à participer aux réunions des AA dans les centres de traitement et je suis bénévole au bureau central depuis plusieurs années, ce qui me plaît beaucoup.

Je reçois une allocation d'invalidité et je souffre encore des effets résiduels de ma blessure. J'ai des problèmes de vision et je suis épileptique. Je suis lent à traiter l'information et ma mémoire n'est plus ce qu'elle était. Ma main gauche manque de coordination, mais j'arrive à jouer un peu de guitare. J'ai perdu le sens de l'orientation. Je n'écris pas très bien, et quelqu'un m'a donc aidé à écrire mon histoire. Au cours de mes 10 années d'abstinence, à cause des crises d'épilepsie occasionnelles, il n'y a que 3 ou 4 ans où j'ai pu conduire. Je suis encore suivi par un neuro-psychologue, un psychologue et un neurologue, et je prends toute une pharmacie de médicaments.

Au début, les médecins croyaient que je ne pourrais jamais retrouver l'usage de mon côté gauche, mais l'abstinence et les AA m'ont aidé à maximiser mes capacités. Quand je me suis lassé de tourner en rond à la maison, j'ai téléphoné à une Fondation qui offre de l'aide aux victimes de traumatismes crâniens et je leur ai demandé ce qu'un gars comme moi pouvait faire. Ils m'ont encouragé à prendre contact avec le ministère de la santé et de la réadaptation de l'État, et je viens de compléter un certificat de compétence comme aide aux malades à domicile. C'est un vrai bonheur de voir mon nom accolé au mot « compétence » sur un document officiel.

Bien que mes parents soient divorcés, mon père est abstinent chez les AA depuis maintenant 16 ans. Mon congé de l'hôpital a coïncidé avec le prononcé de la sentence de mon frère pour m'avoir attaqué.

Le tribunal m'a demandé mon avis, puisque j'étais la victime. J'ai suggéré de le condamner au temps déjà purgé, en insistant pour qu'il suive un programme de traitement de l'alcoolisme. Le tribunal a accepté et mon frère est maintenant abstinent depuis huit ans. Mon frère et moi nous offrons nos gâteaux d'anniversaire d'abstinence chez les AA, et parfois nous allons à la pêche avec mon père. Je vois fréquemment ma chère mère, je prends des repas avec elle et je vais à l'église avec elle. Rien de tout cela ne serait possible sans l'amour et la patience des AA.

Jack

(Amputé)

« Grâce aux AA, j'ai une certaine capacité d'acceptation, de foi et d'espoir. »

Durant ma jeunesse, les sports et les activités de plein air étaient une part importante de ma vie. À 21 ans, je me suis engagé dans l'armée et c'est alors que les beuveries ont commencé. Plus tard, dans ma vie professionnelle en tant que vendeur, je m'arrangeais toujours pour que le « divertissement des clients » fasse partie de ma description de tâche. Entre les arrestations pour conduite avec facultés affaiblies, les nombreux séjours en prison, les mandats d'arrêt, les tendances suicidaires et les problèmes au travail, j'ai finalement atteint le bas-fond. Une intervention m'a propulsé chez les AA et je n'ai plus jamais bu.

Pendant ma première année d'abstinence, j'allais entre une et trois fois par jour à une réunion des AA; j'ai étudié le Gros Livre (*Les Alcooliques anonymes*), trouvé un parrain et mis les Douze Étapes en pratique. Je me suis aussi impliqué dans les réunions des AA en établissement et je suis devenu un membre actif de l'intergroupe et du comité régional. Travailler avec les autres me gardait dans le moment présent et hors de moi-même. Avec l'aide d'un programme d'aide aux employés, j'ai réparé les dégâts de mon passé professionnel et suis bientôt devenu un atout pour ma société. Ma vie personnelle et spirituelle en a aussi bénéficié. Toute l'expérience et la maturité acquises chez les AA m'ont grandement aidé à faire face aux problèmes de santé qui m'attendaient.

Après 14 ans d'abstinence, je suis subitement tombé gravement malade et j'ai dû me rendre moi-même à l'hôpital des vétérans et m'y faire admettre d'urgence. Une plaie au pied gauche avait gangrené et les amputations ont commencé dès le jour suivant. Au bout de trois opérations, je me suis retrouvé totalement amputé de la jambe gauche au-dessous du genou. Pendant mon hospitalisation, j'ai assisté aux réunions des AA dans l'aile alcoolique, j'ai rencontré les nouveaux et j'ai parrainé les gars qui suivaient le programme de traitement. Après quatre mois, j'ai finalement obtenu mon congé de l'hôpital. Heureusement, grâce aux AA, j'avais une certaine capacité d'acceptation, de foi et d'espoir, et j'y ai beaucoup puisé. Comme résultat de mes actions chez les AA, j'avais aussi développé des moyens d'affronter l'adversité. Ce que j'avais appris chez les AA était devenu une seconde nature et je suis demeuré abstinent pendant cette période difficile de ma vie. J'aurais bientôt besoin d'y puiser à nouveau.

L'année suivante, j'ai subi une blessure à l'autre pied, qui s'est aussi gangrené. On m'a alors amputé la jambe droite au-dessous du genou. Encore une fois, c'est une vie différente qui commençait pour moi. J'ai été cloué à un fauteuil roulant et je suis devenu dépendant des autres pour me rendre aux réunions des AA et à d'autres endroits. Il fallait que je demande de l'aide. Je ne pouvais plus exercer ma profession et j'ai dû compter sur mes économies de retraite et sur la sécurité sociale. Les gens me traitaient différemment et ma vie sociale a changé pour le pire. J'ai dû vendre ma maison et chercher un logement adapté aux handicapés.

Certains de ces changements furent positifs. Parce que je me rends maintenant aux réunions avec d'autres personnes et que je passe plus de temps à parler au téléphone, j'ai des amitiés plus nombreuses et plus profondes. Comme je ne suis plus pris dans le tourbillon d'activités de la vie, j'ai davantage de temps à passer en tête à tête avec les gens. Je fais du bénévolat au bureau central, où je répons au téléphone et sers les gens au comptoir des ventes.

Grâce à l'acceptation et à la prière, je peux survivre et rester positif. J'ai développé ma foi, et j'ai confiance que Dieu comblera mes besoins. Bien sûr, il y a de mauvaises journées. Il y en a même beaucoup. La vie est une bataille parfois. Malgré tout, je suis béni d'avoir la capacité d'aimer et d'ac-

cepter l'amour, et pour cela, je serai éternellement reconnaissant aux AA. J'ai encore des leçons à tirer des problèmes quotidiens de la vie, mais je ne suis plus seul.

Gloria

(Accident vasculaire cérébral)

« ... on peut traverser tout ce que la vie nous réserve sans prendre un verre. »

J'avais 84 ans et j'étais abstinente depuis 11 ans (cela dit, je fréquente les AA depuis 1962 : je me suis peut-être perdue en cours de route, mais je n'ai jamais perdu les AA). Je vivais de manière tout à fait indépendante sur l'île de Maui, j'assistais aux réunions aussi souvent qu'on voulait bien m'y conduire, je discutais avec des membres des AA au téléphone, j'avais des filleules et assez de projets pour me tenir occupée. La vie était belle. Puis, en octobre 2007, j'ai été terrassée par un terrible AVC. Mon côté droit était complètement paralysé. Je ne pouvais ni parler ni avaler, et on a dû m'installer une sonde d'alimentation. Je ne pouvais ni marcher ni m'asseoir seule. J'ai été hospitalisée pendant un mois avant d'être placée dans une maison de retraite.

De nombreux amis du programme sont venus me voir lorsque j'étais à l'hôpital, mais je ne pouvais pas communiquer avec eux — c'est à peine si j'arrivais à dire « allô ». J'avais une sonde dans le nez, je toussais constamment et j'étais souvent à moitié inconsciente à cause des médicaments prescrits après la chirurgie pour insérer la sonde. Au début, à la maison de retraite, il y avait des gens et des amis qui me rendaient visite. Une bonne amie a organisé une réunion chez moi le jour de Noël et une autre le jour de ma fête ; d'autres membres sont venus avec des CD qu'ils me faisaient écouter ou juste pour s'asseoir avec moi et réciter la Prière de la Sérénité. Toutes ces visites étaient très importantes pour moi, mais au bout de quelque temps elles sont devenues plus rares et ont fini par se limiter surtout à ma famille.

Sans les réunions, un alcoolique qui passe au travers d'énormes changements n'est pas joli à voir. Je n'ai pas bu, mais mon attitude n'était pas très bonne. Mes deux filles venaient me voir chaque jour et souvent elles me lisaient des passages de

mon livre de méditation. (Elles sont toutes deux dans le programme.) Je suis certaine qu'elles savaient que j'avais besoin de quelque chose. Les lectures avaient toujours le don de me calmer, en me parlant simplement d'impuissance, en m'aidant à me rappeler mon objectif premier et le fait qu'il y avait une Puissance supérieure vers qui je pouvais me tourner durant cette période effrayante de grand bouleversement. Mais c'était difficile. Je ne pouvais pas partager ni entendre partager d'autres alcooliques — notre médicament de base.

Puis, un autre homme qui faisait partie du Mouvement, qui avait 25 ans de moins que moi, a subi lui aussi un accident vasculaire cérébral et s'est retrouvé dans la même maison de retraite. Ses amis ont décidé d'y organiser une réunion hebdomadaire pour lui et moi. Après six mois sans réunions régulières, je pouvais maintenant assister à une réunion chaque mercredi à 16 h 30. C'est une petite salle où environ une douzaine de personnes peuvent s'installer à leur aise. On a déjà été jusqu'à 16 personnes entassées là-dedans. Le plus souvent, nous sommes à peu près huit. C'est ce que nous appelons « le groupe Adversité ». C'est une belle réunion qui existe depuis environ un an et demi. J'ai un peu retrouvé la parole, assez pour dire que je suis une alcoolique et que je suis reconnaissante envers tous ceux qui sont là. Parfois, je lis le Préambule. Le plus important, c'est que j'écoute les autres raconter leurs histoires et s'identifier comme alcooliques. J'arrive peut-être même à aider un autre alcoolique dans la salle en lui montrant qu'on peut traverser tout ce que la vie nous réserve sans prendre un verre.

De temps à autre, je vais assister à des réunions extérieures avec l'aide de mes filles et de l'autobus qui me transporte en fauteuil roulant. Je suis allée à mon ancien groupe d'attache pour mes 12^{ème} et 13^{ème} anniversaires d'abstinence, et j'ai assisté cette année au marathon de réunions de l'Action de Grâce pour la première fois depuis mon AVC. Mais le remède qui me sauve la vie semaine après ce semaine, c'est ce petit groupe d'amis des AA qui font des pieds et des mains pour nous apporter la réunion du groupe Adversité à la maison de retraite. Merci. L'adversité est une chose qui fait partie de toutes nos vies, mais pour un alcoolique qui doit la supporter sans l'aide des réunions, la difficulté est deux fois plus grande. Avec les réunions, elle est coupée de moitié.

**« Boire n'était plus un plaisir,
mais quelque chose que je devais
faire pour survivre. »**

Je suis devenue aveugle quelques jours après ma naissance, mais cela ne m'a pas empêchée de devenir alcoolique. L'alcoolisme ne respecte ni l'âge ni la croyance ni la religion ni même le handicap.

J'ai été pensionnaire dans une école pour enfants aveugles de l'âge de six ans jusqu'à la fin de ma douzième année scolaire. Au secondaire, mes copines et moi filions en douce après l'école pour aller dans un bar des environs. Je buvais tout ce que je pouvais et il m'arrivait de ne pas rentrer à temps pour le souper. Les fins de semaine, à la maison, je faisais la fête tout le week-end avec des amis et je ne me souvenais de rien. Je me souvenais seulement de m'être amusée, du moins c'est ce que je croyais. Après avoir obtenu mon diplôme, j'ai continué à faire la fête le plus souvent possible.

Avec le temps, j'ai commencé à m'isoler et à boire seule. Boire n'était plus un plaisir, mais quelque chose que je devais faire pour survivre. J'allais chaque jour acheter de l'alcool fort ou de la bière. Je retournais à ma chambre, verrouillais la porte et entreprenais de fuir la réalité en oubliant tout. Puisque l'aide sociale me remboursait les ordonnances, je prenais des médicaments prescrits lorsque je n'avais pas les moyens d'acheter de l'alcool.

À quelques reprises, je me suis retrouvée à l'hôpital après avoir fait une surdose de médicaments ou être tombée ivre morte. Adieu la boue-en-train. Adieu le rire et la frivolité de la jeunesse. Je sentais que ma vie était finie depuis longtemps. Ma jeunesse et ma santé avaient disparu. La compagnie des autres m'indifférait et la mienne me répugnait.

À ma dernière cuite, je me suis réveillée à l'hôpital couverte de bleus, battue, malade, incapable de me rappeler mon nom, ne sachant pas où j'étais ni comment je m'étais retrouvée là. Le médecin m'a dit : « Si tu continues ce genre de vie, tu ne te rendras pas à Noël ! » On était à la mi-juillet. Il a poursuivi : « Je vais te laisser partir d'ici si tu promets d'arrêter de boire. »

J'avais essayé les Alcooliques anonymes avant mon dernier séjour à l'hôpital, mais je ne me reconnaissais pas dans ce que j'entendais. Étant inca-

pable de lire les livres et brochures imprimés, j'étais mal équipée pour même commencer à mettre en pratique les Étapes que j'avais entendu lire aux réunions.

J'allais boire encore une fois après cet horrible épisode, mais sans me souler. J'ai pris un verre de vin à mon anniversaire, servi par l'homme qui est devenu mon mari. J'ai juré ensuite que je ne boirais plus jamais. Je savais que je ne répondais plus de rien quand je buvais. Je suis convaincue que c'est Dieu, ma Puissance supérieure, qui m'a arrêtée de boire après ce seul verre de vin.

J'ai repris contact avec un ami qui m'avait déjà parlé des Alcooliques anonymes et qui a bien voulu me conduire aux réunions. J'y allais au moins neuf fois par semaine, juste pour entendre quelqu'un lire les Douze Étapes. Je voulais ce nouveau mode de vie, mais je ne savais absolument pas comment le maintenir.

Un soir, durant une réunion des AA, c'était à mon tour de parler et je me suis mise à pleurer. J'ai raconté que je voulais ce mode de vie ; que je voulais être abstinent plus que tout au monde, mais que je ne pouvais lire aucune des publications des AA. Je désespérais de jamais pouvoir cesser de boire, à moins d'arriver par quelque moyen à comprendre ces Douze Étapes vers une vie meilleure.

Six semaines plus tard, un homme s'est présenté avec un énorme paquet qui contenait le Gros Livre (*Les Alcooliques anonymes*) en braille ! J'ignorais totalement qu'on pouvait avoir ce livre en braille, et je débordais de joie en le tenant dans mes mains ! En rentrant chez moi, j'ai immédiatement téléphoné à ma marraine. En apprenant qu'on m'avait donné un Gros Livre en braille, elle a répliqué : « Maintenant, tu n'as plus d'excuse. Assieds-toi et lis-le ! »

J'ai commencé à lire et à faire les Étapes. Petit à petit, la brume s'est dissipée et mes idées se sont remises en place. Pouvoir lire, relire et travailler les Douze Étapes du rétablissement m'a donné mon plus grand trésor — mon abstinence ! Plus tard, je me suis procuré *Les Douze Étapes et les Douze Traditions* ainsi que les *Réflexions quotidiennes* en braille, et j'en lis quelques pages chaque jour.

Je peux maintenant aller sur le Web pour me procurer le Grapevine ou écouter des conférenciers parler du Gros Livre et des Douze Étapes ; quelle bénédiction ! Il y a encore quelques livres que je ne peux pas lire parce qu'ils ne sont pas disponibles en braille.

Le transport n'est pas un problème dans une grande ville; par contre, après avoir déménagé dans une ville où il était plus difficile de se rendre aux réunions, j'ai dû demander à d'autres de m'y conduire. J'ai déménagé depuis dans une ville de taille moyenne où je peux profiter du transport adapté et de l'hospitalité de mes amis.

Il y a de la vie et de l'espoir dans le programme des Alcooliques anonymes, et j'essaie de vivre dans le cadre de ce programme quotidiennement. J'ai retrouvé la joie et la santé. J'ai eu des problèmes de santé, mais rien ne peut ébranler ma foi dans ma Puissance supérieure; et mon enthousiasme pour les AA n'a pas fléchi depuis que j'ai commencé à faire les Étapes au meilleur de mes connaissances.

Je « marche courageusement sur le chemin de l'Heureux Destin » chaque jour de ma vie et, avec les riches bénédictions de Dieu, je marcherai avec Lui et continuerai de grandir en sagesse et en sobriété.

Lee

(Surdité)

« C'est si bon d'avoir le sentiment d'être accueilli, de "faire partie", surtout quand on a d'autres défis à relever. »

Je suis ce qu'on appelle un « devenu sourd », c'est-à-dire dire que, pour des raisons que personne ne comprend totalement, j'ai perdu l'usage de l'ouïe plus tard dans la vie. J'étais malentendant depuis la naissance; à l'adolescence et dans la vingtaine, je portais un appareil auditif; et j'ai toujours eu le don de lire sur les lèvres extrêmement bien.

J'étais un gros buveur au début de la vingtaine et j'ai découvert le programme des AA en 1983. Heureusement, j'entendais bien à cette époque, car je ne suis pas certain que j'aurais aussi bien réussi à demeurer abstinent si j'avais été totalement sourd. Tant de choses dans le programme des AA, des réunions aux téléphones entre les membres, passent par la capacité d'entendre et de communiquer avec les autres. À moins d'être un très petit groupe, ma facilité à lire sur les lèvres de la personne qui parle dépend de la distance qui nous sépare. Les réunions avec conférenciers sont plus faciles puisque je peux m'asseoir à l'avant. Cela peut aussi être difficile si

le conférencier bouge beaucoup en parlant, s'il met la main devant sa bouche ou s'il marmonne. J'ai constaté qu'il était très utile d'avoir recours à un interprète en langage des signes. Cette personne est un interprète qualifié et agréé en langage des signes ; c'est un professionnel rémunéré et non un membre des Alcooliques anonymes. J'ai pu trouver un interprète en communiquant avec le département d'État pour les sourds et les malentendants, qui m'a vite assigné un interprète.

Si vous me voyez ou voyez quelque autre personne sourde ou malentendante accompagnée d'un interprète dans une réunion, détendez-vous. Ils sont soumis aux règles de confidentialité les plus strictes et l'anonymat des membres ne risque donc pas d'être brisé. Vous pouvez me saluer et me demander comment je vais. C'est si bon d'avoir le sentiment d'être accueilli et de « faire partie », surtout quand on a d'autres défis à relever. Avec l'interprète, j'ai retrouvé le plaisir d'assister aux réunions. Malheureusement, il y a des inconvénients. Actuellement, l'État ne paie que pour une réunion par semaine. J'avais l'habitude d'être actif dans les réunions, y allant jusqu'à sept fois par semaine au début quand j'ai arrêté de boire. Depuis que j'ai perdu l'ouïe, je vais à une réunion par semaine avec un interprète. C'est ce qui fonctionne le mieux pour moi.

Il y a un outil que plusieurs d'entre nous dans le programme utilisons régulièrement, et c'est le téléphone. Avant d'être complètement sourd, j'ai utilisé beaucoup de lignes téléphoniques à parler avec d'autres membres. J'ai de la chance, parce que la technologie actuelle permet aux sourds et aux malentendants d'utiliser le téléphone grâce à ce qu'on appelle le Service de Relais. Ce n'est pas aussi rapide et facile que quand on entend l'autre personne, mais cela permet tout de même d'utiliser le téléphone. J'ai aussi eu la chance d'avoir des amis et des parrains dans le programme qui étaient prêts à tolérer les bizarreries de ce système pour qu'on puisse se parler. Si jamais vous recevez un téléphone d'une personne sourde ou malentendante, essayez d'être compréhensif et laissez la conversation se dérouler le plus simplement possible. Je peux vous dire par expérience qu'il y a des moments où je suis aussi frustré au téléphone que mes amis doivent l'être. Un coup de téléphone peut être une bénédiction, le seul fait de savoir que quelqu'un m'écoute lui parler d'un problème ou m'aide à trouver un peu d'humour dans une situation.

Je dois ma vie aux AA ; sans ce programme, je ne serais pas vivant ! Devenir sourd fut une dure épreuve, mais j'y fais face comme le programme des AA me l'a enseigné : un jour à la fois. J'en suis venu à comprendre que je peux surmonter la surdité, comme l'alcoolisme, lorsque je me sers de l'aide qui m'est offerte. Avec l'amour de ma Puissance supérieure et le soutien du Mouvement, je vais continuer de vivre le mieux possible en homme actif, abstinente et sourd.

Deborah

(Sclérose en plaques)

« J'ai reçu le don du désespoir et suis devenue convaincue qu'il fallait que j'aille à une réunion, sinon j'irais boire. »

Je suis devenue abstinente le 31 octobre 1989. C'était ma troisième tentative d'arrêter de boire depuis que mon père m'avait transmis le message quatre ans plus tôt.

À l'époque, je jouais dans un long métrage dont j'étais aussi la productrice, et je me suis évanouie sur le plateau durant le dernier jour de tournage. On m'a rapidement conduite à l'hôpital, seulement pour y apprendre que j'étais soûle. C'était le début de ma capitulation ; le moment où le désir d'arrêter de boire est devenu concret pour moi. J'ai de nouveau téléphoné à mon père et je lui ai demandé comment faire pour me procurer le répertoire des réunions de ma région. Comme il avait déménagé, il a demandé à son ancien parrain de m'accompagner à ma première réunion.

Je suis entrée dans la salle en boitant légèrement puisque j'avais fait une chute en ski six mois plus tôt. J'avais vu plusieurs neurologues depuis cette chute parce que je ressentais de l'engourdissement et des picotements dans les jambes, les pieds et les mains, et que j'avais de la difficulté à marcher. On n'avait pas encore réussi à établir un diagnostic et j'ai donc continué à boire pour apaiser mes peurs tout en me disant que les symptômes disparaîtraient. Ce ne fut pas le cas.

Après 16 jours d'abstinence, j'ai fait un voyage avec mon copain. Je n'ai pas bu durant ce voyage, mais j'ai bu deux jours après être revenue à la maison. Mais les graines de l'abstinence avaient été

semées et je suis donc retournée à mon groupe d'attache pour repartir à zéro. Je suis allée à une ou deux réunions par jour pendant 18 jours et j'ai demandé à une dame d'être ma marraine. J'avais dit à mon copain que j'avais cessé de fumer 10 mois auparavant, mais en réalité je fumais en cachette. J'ai eu cette idée folle que je devrais commencer à fumer et que je ferais aussi bien de prendre un Scotch en même temps. Je suis donc allée m'acheter une bouteille de Scotch et des cigarettes avant de passer prendre le groupe de covoiturage de ma fille. Je me suis retirée dans ma chambre à coucher et j'ai perdu conscience peu de temps après. En « revenant à moi » un peu avant minuit, j'étais horrifiée par ce que j'avais fait.

Le lendemain matin, en larmes, j'ai téléphoné à ma mère qui m'a dit d'appeler ma marraine. C'était Halloween, en 1989. Depuis ce temps, un jour à la fois, je me tiens loin de l'alcool, et je me tiens droite. Mon cheminement dans le rétablissement a été facile et régulier depuis, même si après quatre mois d'abstinence j'ai été diagnostiquée de la sclérose en plaques. Au cours des 12 premières années, les symptômes étaient assez bénins et j'allais aux réunions quotidiennement, j'avais des filleules et j'étais une membre active du programme en plus de jouer au théâtre, à la télévision et au cinéma.

Je me suis mise à marcher de plus en plus difficilement après les décès de mon père et de ma mère; je devais me servir d'une canne pour éviter de tomber. En 2003, il y a eu exacerbation et j'ai dû faire un séjour de 10 jours à l'hôpital. Je ne pouvais plus marcher après avoir reçu mon congé. Les gens du programme organisaient des réunions chez moi et me téléphonaient tous les jours. J'avais un entraîneur personnel, ce qui m'a permis de recommencer à marcher avec une canne en moins de deux semaines, et j'ai pu assister à la fête de lancement de mon premier CD.

Par contre, je n'ai plus jamais marché sans canne, déambulateur ou scooter depuis ce temps. Il m'est difficile de monter l'escalier lorsqu'une réunion a lieu à l'étage et qu'il n'y a pas d'ascenseur. C'est très utile lorsqu'une salle de réunion dispose d'un parking et de toilettes accessibles. De plus, j'aime beaucoup lorsque les allées dans les congrès et les assemblées sont assez larges pour que je puisse y conduire mon scooter. Je demeure une membre active des Alcooliques anonymes. Je parraine plusieurs femmes et je suis représentante

auprès des Services généraux (RSG). Les AA et mon abstinence sont au centre de ma vie.

J'ai élevé trois enfants heureux et en bonne santé. J'ai eu deux maris ; l'un dont j'ai divorcé et l'autre dont je suis veuve. J'ai passé d'innombrables auditions, j'ai joué à la télévision, au cinéma et sur scène ; j'ai produit des pièces de théâtre, un film et environ 25 spectacles de cabaret. J'ai fait tout cela tout en assistant à une réunion des AA entre 6 et 10 fois par semaine. Depuis 2004, je gère l'entreprise familiale et mon cheminement chez les AA se poursuit.

Je suis abstinente depuis 20 ans, j'ai 55 ans et ma vie est toujours aussi excitante. Je partage cela avec vous tous qui me lisez et qui pensez : « Je suis trop occupé pour aller aux réunions des AA », ou : « Je suis trop malade ou fatigué pour assister à toutes ces réunions. » Je ris quand je me rappelle avoir dit à mon père que j'étais trop occupée pour aller à une réunion tous les jours. Qu'est-il arrivé ? J'ai reçu le don du désespoir qui m'a convaincue qu'il fallait que j'aille à une réunion, sinon j'irais boire. J'ai rendu les armes et je suis passée à l'action. Le slogan « un jour à la fois » m'a vraiment aidée à ne pas m'effondrer lorsque j'ai reçu le diagnostic de sclérose en plaques après quatre mois d'abstinence. À sept mois d'abstinence, alors que j'assistais à une réunion au sommet d'une colline, j'ai entendu dire pour la première fois que l'apitoiement était un défaut. En rentrant chez moi, je me suis agenouillée et j'ai demandé à ma Puissance supérieure de m'enlever l'apitoiement dans lequel je m'enfonçais à cause de la sclérose en plaques. Les AA ont donné un sens et une direction à ma vie. Je ne bois pas, je travaille les Étapes et j'assiste à une réunion chaque jour pour conserver une attitude positive. En travaillant avec les autres et en m'engageant dans les services, j'ai pu me concentrer davantage sur autrui plutôt que d'être obsédée par les symptômes de ma maladie. Les Étapes et les Traditions de notre programme m'ont permis de prendre grand soin de moi tout en restant au service des autres membres. L'idée d'accepter ce que je ne peux changer, jumelée au courage de changer les choses que je peux, a joué un rôle essentiel dans ma sérénité et mon abstinence continue. Si je n'avais pas trouvé ma voie chez les AA, j'aurais eu recours aux médicaments et à l'isolement comme expédients. Au lieu de m'éveiller avec des crises d'angoisse, maintenant je me lève et j'ai un mode de vie qui me garde abstinente et pleine d'espoir.

Si vous avez des besoins différents en matière d'accessibilité en raison d'une maladie ou d'une blessure, je vous assure que les AA peuvent vous aider et qu'ils le feront. Les membres du Mouvement m'ont témoigné de l'amour et ont été extrêmement bons et serviables au cours de toutes ces années.

Je constate souvent que je suis la seule personne dans la réunion pour qui les questions d'accessibilité sont importantes, mais parce que le Mouvement grandit sans cesse, je sais que notre nombre augmentera. Je sens que j'ai un certain devoir de parler au nom de la minorité et j'assiste donc aux assemblées et aux congrès pour éduquer les membres sur les effets et les conséquences de ma maladie. Les AA ont toujours été d'un grand soutien, prêts à écouter et à répondre à mes besoins en matière d'accessibilité. Je remercie mon Créateur de m'avoir guidée vers cette vie fabuleuse sans alcool. Je frémis à l'idée que j'aurais pu rater tout cela!

Janet

(Arthritique)

« J'ai promis à Dieu que je ferais mon possible pour que les problèmes d'accessibilité de ceux qui ont des besoins différents soient reconnus. »

À cause de l'arthrose et de l'arthrite rhumatoïde, des douleurs sévères aux articulations m'avaient rendue incapable de marcher. Le monde s'était réduit aux dimensions de mon tapis de salon vert. Pour parcourir de plus grandes distances à l'extérieur de la maison, j'utilisais un scooter motorisé. Je crois vraiment que l'alcool était le fil auquel ma vie tenait.

Je travaillais à la maison sur l'ordinateur tout en surveillant le changement d'heure dans le coin inférieur droit de mon écran. À 17 heures, j'étais libre de mon temps. Je buvais, perdais conscience, buvais encore plus. Les week-ends, c'était la même chose.

L'idée d'essayer de gérer la douleur sans alcool était inimaginable. La seule personne avec qui j'étais en contact était celle qui promenait mon chien et, tant que mes chèques étaient encaissables, elle se fichait bien de l'allure que j'avais. Le plus grand événement de chaque journée était la vérification de ma réserve d'alcool pour voir s'il y en avait as-

sez. Si mon stock était trop bas, je me rendais à l'un ou l'autre des nombreux magasins d'alcool que je fréquentais (pour leur éviter de penser que j'étais une ivrogne). Il ne me venait pas à l'esprit qu'il était étrange qu'à l'instant même où on m'ouvrait la porte pour laisser passer le scooter, quelqu'un allait déjà chercher ma grosse bouteille de gin.

J'étais allée deux fois chez les AA auparavant. Je savais que si je fréquentais les AA, il me faudrait réduire ma consommation d'alcool et que la douleur deviendrait insupportable. J'ai donc continué de boire — mais je me suis mise à tomber dans la maison. Quelqu'un que je connaissais chez les AA était resté en contact avec moi. Il ne m'a jamais jugée; il s'était simplement rendu disponible. Le matin de mon dernier verre, je ne pouvais pas me rappeler les mots de passe nécessaires pour ouvrir mon ordinateur d'affaires. J'étais couverte de bleus à force de tomber et je m'étais plantée des échardes aux fesses en essayant de me relever. Cet ami des AA m'a demandé si je croyais encore avoir la maîtrise de ma vie.

Ce soir-là, j'ai trouvé une réunion, qui est devenue mon groupe d'attache. J'avais vraiment l'impression d'être rentrée à la maison.

Lorsque j'ai parlé à une amie des AA de mes douleurs, elle m'a demandé si j'avais pensé à consulter un médecin spécialisé dans le traitement de la douleur. Eh bien, oui. Mais je savais que les médicaments pour la douleur nuiraient à ma consommation d'alcool. Or, le problème n'existait plus!

J'ai trouvé un spécialiste du traitement de la douleur dans un grand hôpital universitaire et je lui ai parlé ouvertement de mon problème d'alcool. Il a procédé à une entrevue et un examen complets et m'a fait signer un contrat de traitement qui m'engageait à prendre les médicaments tels que prescrits. Je n'ai jamais dévié de cette entente.

Grâce aux AA et de ce médecin et parce que j'avais enfin les idées claires, j'ai pu suivre de meilleurs traitements pour mon arthrite. Après quelques opérations, je peux maintenant marcher avec une canne sur de bonnes distances et je prends occasionnellement de l'ibuprofen pour la douleur.

Au début de mon abstinence, j'ai découvert combien il était difficile de trouver des réunions accessibles aux personnes en fauteuil roulant. Par un samedi glacial, je me suis rendue en autobus à deux réunions qui étaient maintenant fermées. J'ai promis à Dieu que s'il m'aidait à rester abstinente, je ferais mon possible pour que les problèmes d'ac-

cessibilité de ceux qui ont des besoins différents soient reconnus. Aujourd'hui, je suis la représentante du comté au comité de l'Accessibilité et je suis en train de dresser une liste des réunions actives dans le comté qui sont vraiment accessibles, ainsi qu'une liste des personnes qui sont prêtes à aider d'autres alcooliques à se rendre aux réunions ou encore à visiter des alcooliques qui sont confinés à la maison.

Le fait de travailler à ce projet m'a ouvert les yeux sur les besoins de nombreux alcooliques qui sont désespérés ou qui croient qu'il n'y a pas de solution. Il y a une solution. Ce sont les AA et l'espoir qui en découle quand on adopte ce programme. Je sais une chose, c'est que mon monde est maintenant beaucoup plus vaste que mon tapis de salon vert!

Mark

(Lésion cérébrale acquise)

« Je me rappelle tous les efforts que je déployais pour m'approvisionner en alcool, alors je suis prêt à faire ce qu'il faut pour trouver des réunions accessibles. »

Ma date d'abstinence est le premier mars 2000. J'ai une lésion cérébrale acquise qui affecte ma mémoire, provoque des crises d'épilepsie et de forts maux de tête. Je suis paralysé du côté droit et j'utilise un fauteuil roulant motorisé. La zone du langage dans mon cerveau est atteinte, alors les gens ont du mal à me comprendre et j'ai du mal à écrire. L'un de mes amis chez les AA a tapé mon histoire à l'ordinateur.

J'utilise un petit ordinateur appelé Dynavox (appareil générateur de parole) qui emploie des indices visuels, un traitement de texte et imite la voix humaine. Il est lent, imprécis et encombrant, mais je suis content de l'avoir pour combler le grand fossé entre mon esprit et l'esprit d'un autre. Ce qui fait de moi un être humain unique est encore intact. J'ai juste beaucoup de difficulté à m'exprimer.

Je suis né en 1959. À l'école secondaire, j'ai obtenu un score de 140 au test de Q. I., et j'ai gagné ma vie comme réparateur d'ordinateurs. La société pour laquelle je travaillais a réduit ses effectifs et j'ai fait partie des congédiés. Mon alcoolisme était déjà bien avancé et la peur m'immobilisait à l'idée

d'affronter un marché du travail incertain. Au bout de quelque temps, j'ai manqué d'argent et je n'avais plus les moyens de payer le loyer de ma confortable maison californienne.

Devenu sans abri, je me suis retrouvé dans un refuge où un homme a tenté de voler le reste de mes maigres possessions. Nous avons eu une altercation et il m'a frappé à la tête avec une pierre. On m'a hospitalisé et les médecins m'ont prévenu que je devais cesser de boire, sans quoi j'allais tomber dans le coma et la mort suivrait. Le déni dans lequel j'étais quant à mon alcoolisme a prévalu : j'ai quitté l'hôpital contre l'avis des médecins et j'ai bu à nouveau. Par la suite, j'ai déboulé un escalier et je me suis blessé à la tête au même endroit. Cette fois, j'étais paralysé. J'ai pourtant survécu à six opérations au cerveau.

J'ai vécu dans un centre de soins de longue durée pendant une dizaine d'années. Durant les trois premières années, je ne pouvais ni parler ni écrire ni lire ni marcher, et une infirmière devait me nourrir. Je ne peux pas encore me servir de mon bras droit. Lentement, mon état s'est amélioré, mais je ne pouvais plus me rappeler comment rejoindre mes proches. Ma famille était morte d'inquiétude mais ils m'ont finalement retrouvé après sept ans grâce à des recherches sur l'Internet. Il n'y a pas de mots pour dire à quel point je suis reconnaissant de les avoir à nouveau dans ma vie.

J'ai fini par apprendre qu'il y avait des réunions des AA dans le centre où j'habitais. Parce que j'allais mieux, j'ai pu également assister à des réunions à l'extérieur de l'hôpital. Bien des salles de réunions ne sont pas accessibles en fauteuil roulant, mais je me rappelle tous les efforts que je déployais pour m'approvisionner en alcool, alors je suis prêt à faire ce qu'il faut pour trouver des réunions accessibles.

J'ai du mal à me faire des amis parce que les gens ont de la difficulté à communiquer avec moi. Cela dit, j'ai des bons amis chez les AA auxquels je tiens et qui tiennent à moi. Chaque semaine, j'assiste à plusieurs réunions et les gens semblent heureux de me voir lorsque j'entre dans la salle. Quelqu'un va me chercher un déca et ils savent déjà comment je le bois. Le secrétaire de la réunion me réserve toujours un endroit où garer mon fauteuil roulant. Une petite table est montée où je peux déposer mon Dynavox et des rafraîchissements. Souvent, le secrétaire me demande d'utiliser mon Dynavox pour réciter des passages des livres et brochures

des AA. Si je veux partager pendant la réunion, mes amis me servent d'interprètes pendant que j'utilise mon Dynavox ou ma propre voix. J'ai même été le conférencier principal en quelques occasions. Cela se fait avec l'aide de mes amis, qui préparent mon partage à l'avance ; ils le lisent à haute voix et je commente ce qu'ils disent. Si je ne suis pas à mon groupe d'attache, quelqu'un le remarque et me téléphone pour savoir si je vais bien.

J'ai réappris à lire, mais il m'est plus facile d'écouter. Un ami membre des AA lit pour moi le Gros Livre, *Les Alcooliques anonymes*. Un autre ami m'a donné un exemplaire du Gros Livre sur cassettes. Le bureau central de ma localité est en train de bâtir une collection d'enregistrements CD et cassettes de conférenciers des AA et j'ai hâte d'y puiser.

Je crois au pouvoir de la prière et je remercie Dieu chaque jour d'être encore en vie. Je ne veux pas mourir ; par conséquent, je ne veux pas boire. Ma lésion cérébrale peut aussi me faire sentir triste ou déprimé, mais je crois que conserver une attitude reconnaissante a une sorte de propriété magique. Par exemple, je suis reconnaissant d'être gaucher de naissance puisque c'est ma main droite qui est paralysée. Je suis également reconnaissant d'avoir cette occasion de raconter mon histoire.

John

(Sourd et aveugle)

« J'ai compris que ma puissance supérieure veillait sur moi, et mon rétablissement s'est épanoui. »

J'ai 52 ans et je suis marié à une femme qui entend naturellement. Ma vue est mauvaise et j'ai des implants cochléaires. Avant les implants, je portais des appareils auditifs. Je peux parler avec ma voix. Par contre, je conserve mon identité de personne sourde et aveugle et j'utilise encore ma langue maternelle : le langage des signes américain.

À cinq ans, mes parents m'ont placé dans un pensionnat catholique. Les jours fériés et durant les fêtes, je retournais à la maison et j'observais ma famille et mes parents qui buvaient de l'alcool. À l'adolescence, j'ai commencé à boire un peu. Quand j'étais étudiant de première année à l'école secondaire, je suis allé avec des amis sourds à une soirée qui avait lieu en forêt et où l'on servait de l'alcool.

J'ai été banni du campus pendant un an. Par contre, j'ai continué à boire.

Après le secondaire, j'ai travaillé pour la société d'aménagement paysager de mon père. À cette époque, j'avais l'impression que tout le monde croyait que j'étais limité parce que je ne pouvais pas lire, ni voir ni entendre. Je ne pouvais pas m'exprimer correctement. Je me sentais coincé. Ce sentiment s'est transformé en colère et en frustration. Ma solution était de boire.

Ensuite, j'ai épousé ma première femme. Mais mon alcoolisme n'a pas tardé à affecter mon mariage et j'ai décidé d'aller suivre un traitement à l'interne. Après avoir reçu mon congé, je n'ai pas bu pendant deux mois, puis j'ai rechuté. Je n'étais pas fier de moi, j'avais l'impression d'avoir gâché ma vie et j'ai donc été consulter un thérapeute. Après quelques séances, j'ai pensé que tout allait bien. Ma femme a parlé de mon alcoolisme au thérapeute et ce dernier m'a dit que j'avais le choix : continuer de boire et puis mourir, ou cesser de boire. En l'espace de deux semaines, j'ai cessé de boire et je suis entré en thérapie fermée.

J'ai suivi un programme de trois semaines dans ce centre de traitement. On m'a renseigné sur l'alcoolisme et sur ce que c'est que d'être alcoolique. Une partie de mon programme prévoyait que le centre fournisse des interprètes, lesquels étaient payés par blocs de deux heures. Ainsi, je ne pouvais pas assister à toutes les séances de rétablissement. Je me rappelle avoir ressenti de la colère et de la frustration parce que je n'étais pas à l'aise dans les cours où je n'avais pas d'interprète. Par conséquent, j'ai raté beaucoup de séances.

En sortant de là, j'ai assisté à des réunions des AA pour les sourds. Les réunions ont cessé parce que trop peu de personnes s'y présentaient. J'ai essayé d'aller à des réunions des AA pour entendants, mais j'avais de la difficulté à trouver un interprète. Deux mois plus tard, j'étais à des noces avec ma femme et je l'ai vue boire. De retour à la maison, j'ai rechuté.

Après un avertissement de mon médecin, j'ai à nouveau cessé de boire et je suis retourné aux réunions des AA. Je ne pouvais aller qu'aux réunions des AA pour entendants et sans l'aide d'un interprète. C'était une expérience horrible sans interprète. Parfois, j'utilisais un système MF (une aide de suppléance à l'audition qui utilise le signal radio pour transmettre des sons amplifiés) afin d'entendre dans les réunions. Par contre, je ne pou-

vais pas saisir les émotions dans la voix des autres membres du groupe. J'avais besoin d'un interprète, mais le groupe n'avait pas assez d'argent. Je me suis adressé à une université locale et j'y ai trouvé un étudiant interprète qui ne pouvait interpréter pour moi qu'un jour par semaine.

Après mon divorce et le décès de mon père, je suis retourné en ville. J'ai pris contact avec un centre de ressources indépendant de la région, et on m'a guidé vers des réunions des AA pour les sourds où il y avait des interprètes. Avec un interprète, je me sentais plus à l'aise pour socialiser dans le Mouvement. J'étais décidé à aller vers les gens et à tendre la main. Je n'ai jamais perdu espoir de me rétablir. Finalement, certains membres entendants des AA sont devenus mes amis et l'un d'eux est devenu mon parrain. J'ai compris que ma puissance supérieure veillait sur moi, et mon rétablissement s'est épanoui. J'ai subi deux chirurgies d'implantation cochléaire. Avec l'aide de mon système MF, j'entends les voix du rétablissement dans les réunions. Je suis en contact avec plus de membres des AA et je travaille toujours les Douze Étapes avec l'aide de mon parrain. J'ai encore recours à des interprètes et je parraine d'autres membres sourds.

Je comprends toute l'importance pour les membres sourds, malentendants et sourds et aveugles de rester abstinents, car ils risquent davantage d'avoir des rechutes s'ils n'ont pas d'interprètes. Il est essentiel que la communication existe entre les membres sourds et entendants. Je suis reconnaissant à Dieu et aux AA de m'avoir donné une nouvelle abstinence et une nouvelle vie.

Michael

(Cécité)

« L'alcool était pour moi ce que les épinards étaient pour Popeye. »

L'un des grands mythes que j'aimais embrasser du temps où je buvais, c'était : « Tu boirais, toi aussi, si t'étais dans ma peau. » J'ai fini par apprendre que je ne buvais pas parce que j'étais aveugle, je buvais parce que j'étais, et suis, un alcoolique. J'ai grandi durant les années de prospérité des grands fabricants d'automobiles américains dans un rude quartier ouvrier russo-polonais. Mon père et mes oncles,

fil d'immigrants, buvaient, jouaient et roulaient des épaules. Le bar du coin était le cœur du voisinage et l'alcool était le lubrifiant social. Et moi j'étais là, petit enfant maigre et apeuré qui a su à cinq ans qu'il allait devenir aveugle et qu'il n'y avait rien à faire pour l'empêcher. Je souffrais d'une maladie dégénérative de la vue et pendant les 40 ans qui ont suivi j'ai vécu le supplice de perdre la vue petit à petit. Mon père était un très bon enseignant ; il m'a enseigné à jouer, à tricher aux cartes et à toujours chercher une façon d'exploiter la situation. Les mots « travailleur consciencieux » ne signifiaient rien pour lui, mais nous avons toujours réussi à nous en sortir, même quand papa était en prison pour vol.

J'étais un enfant timide, lent et maladroit qui portait d'épaisses lunettes — bien loin de l'image qu'on se faisait d'« un homme » dans cette famille. À l'adolescence et au début de l'âge adulte, j'avais assez de vision résiduelle pour travailler dans les supermarchés, les usines et les bureaux, en essayant toujours de cacher ma maladie. J'ai essayé de me faire passer pour un voyant jusqu'à la fin de la vingtaine, non sans me cogner contre les poteaux, trébucher dans les escaliers et m'asseoir sur les genoux d'étrangers dans l'autobus. Donc, très tôt, l'alcool est devenu mon ami. L'alcool était pour moi ce que les épinards étaient pour Popeye.

Je me suis marié à 24 ans, mais je n'avais pas vraiment la capacité d'aimer ou de donner de moi-même. J'étais infidèle, ambitieux et prêt à faire une entorse au règlement chaque fois que j'y trouvais mon profit. Pendant ce temps, ma cécité progressait et je savais que mon seul espoir était d'aller à l'école. Ce que j'ai fait. J'y ai trouvé une sorte de structure que je n'avais jamais connue. Pendant les 12 années suivantes, j'ai changé plusieurs fois d'emploi, retournant toujours à l'école, traînant ma famille d'un endroit à un autre à la poursuite de mes rêves et, bien sûr, buvant régulièrement. J'ai finalement obtenu un doctorat en administration d'établissement de réadaptation. À cette époque, je me servais d'une canne blanche, lisais le braille et les gros caractères. Mon bagou et ma roublardise naturels m'ont propulsé vers des positions de leadership. Malheureusement, mon passé m'avait enseigné à vouloir dominer les gens, les lieux et les choses, pour finir premier à tout prix. J'étais maintenant un gros bonnet — j'assistais à des conférences, je voyageais et j'étais le « patron ». Mes deux phrases favorites sont rapidement devenues « bar ouvert »

et « happy hour ». L'une de mes « révélations » est venue par un jour d'hiver glacial quand je me suis retrouvé à quatre pattes sur un banc de neige, une canne blanche dans une main et une bouteille de vodka dans un sac de papier brun dans l'autre. Telle était ma déchéance. Quel gros bonnet je faisais !

Après trois enfants et 30 ans d'un mariage stressant où il n'y avait plus d'amour, ma femme et moi avons finalement divorcé. Le jour où j'ai quitté ma femme fut le jour où j'ai pris mon dernier verre. Je suis sorti de cette maison pour franchir le seuil des Alcooliques anonymes. Cela ne pouvait être que l'œuvre d'une Puissance bien supérieure à l'aveugle égocentrique et je-sais-tout que j'étais. Dieu faisait pour moi ce que je ne pouvais pas faire pour moi-même.

Les années suivantes furent extrêmement difficiles car je traînais avec moi une énorme charge de culpabilité et de honte pour tout le mal que j'avais fait à tant de personnes. Je retournais sans cesse voir mon ex pour essayer de lui parler ; pas pour me réconcilier, mais pour la manipuler et lui arracher un pardon qui me donnerait bonne conscience. Je ne comprenais pas que c'était une façon de ne penser encore qu'à moi. J'apprenais lentement, mais plus je pratiquais les Douze Étapes et les Douze Traditions des Alcooliques anonymes, plus je découvrais que l'important n'était pas ce que les gens pensaient de moi. Ma relation avec ma Puissance supérieure venait en premier. Si Dieu pouvait me pardonner, qui étais-je pour ne pas me pardonner moi-même ? Oubliez les « 90 réunions en 90 jours » — pendant cette première année, j'ai dû assister à plus de 400 réunions ! J'ai aussi découvert qu'il y avait plusieurs moyens pour moi d'avoir accès à certains des mêmes documents que tous les autres « amis de Bill » voyants. Le Gros Livre (*Les Alcooliques anonymes*), *Les Douze Étapes et les Douze Traditions*, *Le Mouvement des Alcooliques anonymes devient adulte* et de nombreuses autres publications approuvées par la Conférence sont disponibles en versions enregistrées, et on peut obtenir une version audio du Grapevine sur Internet. Mes amis et moi échangeons des enregistrements de partages de membres des AA, et un membre aimant du Mouvement m'a fait la surprise de m'offrir un exemplaire des 164 premières pages du Big Book en braille. Ces ressources sont devenues une part importante de mon rétablissement quotidien.

Même si on a déjà fait beaucoup de travail pour rendre les AA pleinement accessibles, il reste en-

core bien des choses à faire. Plus je deviens actif dans les services, particulièrement comme président du Comité de l'Accessibilité de la région, plus je vois tous les obstacles qui nuisent à la pleine participation des alcooliques handicapés. J'ai assisté à des conférences régionales et de district et à des réunions des AA qui avaient lieu dans des endroits qui ne sont pas totalement accessibles — aucune rampe, pas de braille, des réunions au deuxième étage d'un vieil édifice sans ascenseur, l'utilisation de panneaux imprimés à l'extérieur des salles de conférence pour indiquer les séances, et des documents (feuilles volantes, programmes, informations) non disponibles en format alternatif. Il est aussi vrai pour moi que pour bien d'autres handicapés que le transport est toujours un challenge. Par contre, je suis privilégié, car il y a beaucoup de membres de mon groupe d'attache qui sont prêts à s'assurer que je peux me rendre aux réunions.

Avec les années de sobriété, j'ai cessé graduellement de me complaire dans la culpabilité et la honte. Quel a été mon secret? Exactement ce que Bill et Bob (fondateurs des AA) avaient prévu : le service. J'ai laissé mon image de gros bonnet derrière moi et j'ai découvert la beauté de l'humilité. J'ai fait le café, j'ai ouvert la salle, j'ai nettoyé après les réunions, j'ai aidé d'autres alcooliques et je me suis investi dans le travail de comité.

C'est là que les promesses ont vraiment commencé à se réaliser. J'ai commencé à prier et à méditer. J'ai voulu établir une relation plus profonde avec la Puissance qui transformait ma vie. Depuis lors, j'en suis venu à connaître Dieu (tel que je conçois Dieu) et j'en suis venu à connaître la paix. Ma conscience est moins élastique et j'ai maintenant une relation plus qu'épisodique avec la vérité. Grâce aux Alcooliques anonymes, ma vision n'a jamais été plus claire.

Robert

(Maladie mentale)

**« Pendant une courte période,
j'ai essayé de "contrôler" la boisson —
et ça n'a pas marché. »**

J'ai pris mon dernier verre à l'âge de 26 ans. J'avais connu les salles de réunion plusieurs années auparavant, mais je ne restais jamais longtemps. Cette

fois, je suis revenu battu et désespéré.

À ma première réunion des AA, j'avais 22 ans. À l'époque, je ne croyais pas que j'étais un alcoolique, même si je buvais presque tous les jours. Un soir, je me sentais seul et déprimé, comme un moins que rien. J'ai pris une bière, puis deux, et j'ai décidé d'augmenter la dose d'un médicament d'ordonnance. J'ai téléphoné à un ami et je lui ai dit que je voulais me suicider, puis une ambulance est arrivée. À l'hôpital, on m'a dit que j'avais un problème d'alcool. Je suis allé à ma première réunion des AA, je ne me suis pas beaucoup reconnu et je ne pensais pas que mon cas était si grave. Pendant une courte période, j'ai essayé de « contrôler » la boisson, mais ça n'a pas marché. Alors, j'ai commencé à boire seul et les choses ont empiré.

Je croyais à ce moment-là que c'était mon trouble d'apprentissage qui était le problème, et j'ai pensé que j'étais trop stupide pour comprendre le programme. La vérité, c'est que je ne savais encore rien des Étapes. J'ai essayé de lire le Gros Livre (*Les Alcooliques anonymes*) et *Les Douze Étapes et les Douze Traditions*, mais je ne comprenais rien à cause de mon handicap. Je ne connaissais que de courtes périodes d'abstinence, de deux semaines jusqu'à cinq mois. À la même époque, je passais beaucoup de temps à l'hôpital psychiatrique, alors ce n'était vraiment pas facile.

Enfin, j'ai commencé à assister régulièrement aux réunions pour les jeunes et c'est avec eux que j'ai commencé à comprendre le Mouvement. Ils organisaient des soirées sans alcool; il y avait des repas et des danses, des congrès pour les jeunes et d'autres activités agréables. J'ai réussi à rester abstinent pendant neuf mois. Je pensais que c'était le Mouvement qui allait me garder abstinent. Je ne comprenais toujours pas le programme, les Étapes et la puissance supérieure. Je me débattais encore.

Durant ce temps, ma spiritualité avait foutu le camp et je ne faisais pas ce qu'il fallait. J'ai cessé de prendre un de mes médicaments. Je souffre aussi d'un trouble bipolaire (maniaco-dépressif). Je me préparais à une rechute à ce stade. En plus, je courais les femmes et je suis devenu obsédé par une fille en particulier que je voyais dans les réunions. J'avais certainement perdu la maîtrise de ma vie. Je n'écoutais pas ce que mon parrain disait. Il n'est donc pas surprenant que j'aie encore rechuté. J'étais tellement malade spirituellement et mentalement que plus personne ne voulait s'approcher

de moi, y compris les membres des AA. J'ai fait quelques tentatives de suicide à cette époque, peut-être en partie parce que je souffrais d'une maladie mentale. J'ai fait l'une de ces tentatives sous l'effet de la drogue. Ma mère était sur le point de me chasser de mon appartement et il y a beaucoup de nuits où mon père a dû rester avec moi.

J'ai décidé de réessayer de devenir abstinent, alors j'ai été m'inscrire dans un centre de désintox. J'avais décidé de retourner vers le parrain qui avait commencé à m'aider à faire les Étapes quand je sortirais de ce centre. J'avais une dent contre les autres patients et je ne pouvais pas arrêter de penser à cette fille qui m'obsédait.

En désintox, j'ai commencé à lire le Gros Livre, mais à cause de mon handicap, je ne pouvais pas comprendre vraiment ce que je lisais. Je me questionnais sur la façon de trouver Dieu et je pensais encore que j'avais un Dieu vengeur. J'étais en train de perdre la tête et, dès que je suis sorti, j'ai acheté un paquet de cigarettes et j'ai bu quelques bières. Alors la culpabilité et les remords m'ont envahi. Je savais que si je retournais en désintox, ils me jetteraient à la porte, alors je me suis mis à courir au milieu de la rue. Quelqu'un a appelé la police et je me suis retrouvé dans l'aile psychiatrique. Une fois dans l'aile psychiatrique, j'ai su sans l'ombre d'un doute que j'étais impuissant devant l'alcool et les drogues et que j'avais perdu la maîtrise de ma vie, avec ou sans alcool. J'ai parlé à mon parrain de mes doutes au sujet de la puissance supérieure. Il m'a expliqué que « Dieu est toute chose ou il n'est rien ». Il m'a dit que Dieu est amour et n'a rien à voir avec les punitions. Pour la première fois, je me suis senti quelque peu soulagé et j'ai eu l'espoir que la raison pourrait m'être rendue. J'avais toujours pensé que le fait d'avoir un trouble d'apprentissage et une maladie mentale était la raison pour laquelle je n'arrivais jamais à rester abstinent. J'avais tort. Le programme, c'est avoir confiance en Dieu, accepter les choses que je ne peux changer et trouver la sagesse d'en connaître la différence.

Après être sorti de l'aile psychiatrique, j'ai fait la Troisième Étape en allant à une réunion puis dans une église où j'ai récité la prière de la Troisième Étape. Par contre, il n'y a pas d'effet permanent à moins de continuer à faire les autres Étapes. J'ai compris que toute ma vie, c'est moi qui avais mené ma barque et que l'alcool n'était qu'un symptôme. La racine de mon problème, c'est mon égoïsme

et mon égocentrisme qui sont animés par toutes sortes de peurs. En faisant la Quatrième Étape et en dressant un inventaire écrit de tous mes ressentiments, de mes peurs et des torts (y compris sur le plan sexuel) causés à autrui, j'ai réussi à faire face à de nombreux secrets que je gardais enfouis. Faire la Cinquième Étape m'a beaucoup aidé. Aux Étapes Six et Sept, il s'agissait de demander à Dieu de m'enlever mes défauts, ce que j'étais prêt à faire.

À cette période, mes amis des groupes de jeunes organisaient le Congrès de l'Est des États-Unis des jeunes membres des AA. Je me suis engagé dans les services et je suis devenu adjoint au responsable de l'Accueil, alors que j'étais abstinent depuis seulement trois mois. Cette tâche de service m'a paru un peu compliquée, surtout parce que j'ai un handicap, mais le responsable de l'Accueil m'a dit quoi faire.

Je suis allé au congrès et j'ai réservé une chambre pour moi seul, puisque je n'avais personne pour la partager. Quelqu'un a trouvé une autre personne avec un handicap : il avait la sclérose en plaques et c'est lui qui a finalement partagé ma chambre. Cet homme avait 32 ans d'abstinence. Je l'ai aidé à se déplacer pendant le congrès et je l'ai même mis au lit le soir. C'est un cadeau de Dieu d'avoir pu lui rendre service. J'étais tellement fier de faire partie du Comité organisateur de ce congrès, qui a été un grand succès. Ce sont des gens merveilleux et je suis heureux qu'ils fassent partie de ma vie. Pendant ce temps, la Onzième Étape est devenue claire et je continue de développer mon contact conscient avec Dieu.

Je suis allé au Congrès international des jeunes à Atlanta, et je faisais partie du comité qui a soumis la candidature gagnante de New York. Ils ont organisé le Congrès des jeunes en août 2010 à Times Square. Je me suis présenté à la réunion du Comité organisateur et j'ai été élu adjoint au responsable de l'Accessibilité pour le 52^{ème} Congrès international. C'est magnifique de faire partie du service. J'espère créer une réunion centrée sur l'Accessibilité afin d'aider des alcooliques qui souffrent d'un handicap ou d'une maladie mentale. Je veux vraiment aider autant de personnes que possible et ne pas être égoïste ni égocentrique. Pour terminer sur une bonne note, aujourd'hui j'ai une vie qui est bien plus facile à maîtriser qu'avant.

L'inclusion des alcooliques sourds dans les AA

Quand je suis arrivée chez les AA, il n'y avait que deux réunions dans ma ville qui assuraient le service d'interprétation en langue des signes américaine (LSA). Je voulais à tout prix arrêter de boire et j'étais nouvelle — je voulais ce que vous aviez et j'étais prête à tout faire pour l'obtenir. Je ne pouvais pas rester abstinente en assistant seulement à deux réunions par semaine et j'avais peur, je me sentais perdue et désespérée. Un jour, j'ai eu la chance de trouver une marraine qui était déterminée à ce que je n'abandonne pas. Elle n'avait pas elle-même connaissance du langage des signes mais elle ne m'a pas permis d'utiliser l'excuse de ma surdité pour lâcher le programme et détruire ma vie. Elle m'a sauvée. Elle m'a poussée à assister aux réunions, pour montrer d'abord aux groupes que je voulais me rétablir, et leur demander ensuite d'engager un interprète. Les groupes se sont tournés vers les Traditions, dont la Cinquième Tradition : « Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore. » Les groupes ont compris que s'ils voulaient transmettre le message à l'alcoolique sourd, ils pouvaient utiliser la Septième Tradition pour payer les interprètes. D'autres alcooliques sourds ont appris l'existence de ces réunions, et ils ont été de plus en plus nombreux à s'y présenter pour se rétablir. Il y a aujourd'hui dans ma ville huit réunions avec interprète — une réunion avec interprète en LSA chaque jour ! Notre petite communauté est entrée dans une ère nouvelle : celle de l'inclusion des membres sourds dans les AA.

Au fil du temps, de plus en plus de membres sourds venaient à nos réunions, non seulement ils voulaient demeurer abstinents, mais ils désiraient aussi se mettre au service du groupe. Même si les alcooliques sourds et entendants ne demandaient pas mieux que de travailler ensemble, la situation était difficile au début parce que nous parlions des langues différentes. Mais nous avons appris petit à petit à communiquer les uns avec les autres. Nous avons commencé à coopérer et à transmettre le message ensemble, à faire acte de fraternité et à rendre service. Les membres sourds faisaient enfin

l'expérience spirituelle du service dans le groupe.

Il n'est pas surprenant que des membres sourds veuillent maintenant participer plus pleinement aux AA dans leur ensemble — ce qui veut dire servir aux niveaux du district et de la région. La pleine participation est une question délicate à ce niveau de la structure des services généraux, où le manque de fonds pour les interprètes en LSA peut représenter une barrière. Les choses s'améliorent ; trois districts dans notre région utilisent les services d'un interprète à leur réunion mensuelle, et ces trois districts ont des membres sourds qui les représentent aux comités permanents de la Région. De plus, plusieurs ateliers et congrès offrent le service d'interprétation en LSA et il y a sur le site Web de notre intergroupe un lien grâce auquel les membres sourds peuvent obtenir la traduction en LSA des textes anglais affichés sur le site et où ils peuvent se renseigner sur les réunions qui fournissent l'interprétation en langue des signes.

Mais il y a encore beaucoup à faire. Il faut se rappeler que les membres sourds et les membres entendants ont à bénéficier d'une plus grande participation des membres sourds. Dans mon groupe, j'entends souvent les membres dire combien ils sont reconnaissants d'avoir des interprètes en langue des signes; ils sont heureux de voir des membres sourds à leurs réunions, car ils savent que nous apprenons beaucoup les uns des autres. De nombreux membres entendants nous incluent dans leurs activités et plusieurs commencent même à se familiariser avec le langage des signes. Tout le monde y gagne. Et si les membres sourds ont de précieuses contributions à faire au groupe, nous pouvons aussi rendre service sur une plus grande échelle, aux niveaux du district et de la région. Si nous excluons nos membres sourds en manquant de leur rendre les services généraux accessibles, nous risquons de perdre de bons leaders.

Le Premier Concept dit : « La responsabilité finale et l'autorité suprême des services mondiaux des Alcooliques anonymes devraient toujours relever de la conscience collective de notre association tout entière. » Quel beau concept ! Pas seulement pour les membres sourds mais pour les autres membres qui viennent de milieux différents ou qui ont des besoins d'accessibilité différents — en d'autres mots, pour tout le monde. Nous ne voulons pas que les soucis d'argent nous empêchent de mettre en pratique nos principes spirituels. Plutôt,

nous pouvons changer notre point de vue et passer de la petitesse d'esprit à l'ouverture d'esprit; des soucis d'argent à la reconnaissance des bienfaits que chacun retirerait d'une plus grande collaboration entre membres sourds et entendants.

Depuis mon arrivée chez les AA, j'ai rendu service de maintes façons : en faisant l'accueil à l'entrée, en installant et en rangeant la salle avant et après les réunions, en faisant le café, en participant à des ateliers, en militant pour l'emploi d'interprètes LSA, en créant des projets de service visant à rapprocher les membres sourds et entendants, en servant durant les congrès, en assistant aux réunions de district, en présidant le comité d'accessibilité du district et en participant aux réunions des comités régionaux. Comme beaucoup d'autres membres sourds, je veux faire partie des services généraux. Nous ne voulons pas que l'argent soit une barrière qui bloque notre accès à l'ensemble des AA. Nous voulons travailler avec vous et aider à transmettre le message à tout le monde ! Nous voulons demeurer abstinents, oui, mais nous ne voulons pas seulement nous présenter aux réunions sans participer aux services généraux. La Première Tradition dit : « Chaque membre des Alcooliques anonymes n'est qu'une infime partie d'un grand tout. Les AA doivent continuer d'exister sinon la plupart d'entre nous serons voués à une mort certaine. Notre bien-être commun doit donc venir en premier lieu mais notre bien-être personnel vient tout de suite après. » Ma vie et les vies d'autres membres alcooliques sourds s'améliorent. Nous n'allons pas mourir ; nous allons vivre et prospérer parce que les membres des AA comprennent que nous faisons partie d'un grand tout. Nous voulons faire partie des services généraux et continuer de nous mettre au service de tous les alcooliques qui souffrent et qui ont besoin de notre main tendue. Voilà notre principe spirituel : l'inclusion.

Publications des AA pour les Alcooliques ayant des besoins différents en matière d'accessibilité

Livres en langage des signes américain (ASL)

Alcoholics Anonymous (Big Book) sur DVD (en anglais)

Twelve Steps and Twelve Traditions sur DVD (en anglais)

« L'accès aux AA : des membres racontent comment ils ont surmonté des obstacles » sur DVD

Format audio :

Les Alcooliques anonymes (Le Gros Livre)

Les Douze Étapes et les Douze Traditions

Alcoholics Anonymous Comes of Age (en anglais)

Living Sober (en anglais)

« A Brief Guide to A.A. » (en anglais)

« L'accès aux AA: des membres racontent comment ils ont surmonté des obstacles »

Livres en braille :

Alcoholics Anonymous

Twelve Steps and Twelve Traditions

Daily Reflections

Brochures en braille :

« *This Is A.A.* »

« *Is A.A. for You?* »

« *Frequently Asked Questions About A.A.* »

Vidéos sous-titrées :

Les Alcooliques anonymes : un espoir

Les Étapes du voyage

Ça vaut mieux que de poireauter en prison

Brochures faciles à lire, illustrées :

« Les AA sont-ils pour moi ? »

« Les Douze Étapes illustrées »

« Jean... face à son problème d'alcool »

« L'histoire de Nicole »

« Trop jeune ? »

« Un message aux moins de vingt ans »

Livres en gros caractères :

Les Alcooliques anonymes (Gros Livre)

Les Douze Étapes et les Douze Traditions

Living Sober (en anglais)

Came to Believe (en anglais)

As Bill Sees It (en anglais)

Daily Reflections (en anglais)

Brochures en gros caractères :

« Les AA pour l'alcoolique plus âgé »

« Voici les AA »

« Foire aux questions sur les AA »

Où trouver les AA ?

Il y a des groupes des AA qui se réunissent dans les grandes villes, les campagnes et les villages du monde entier. Vous trouverez un numéro de téléphone pour joindre les « AA » ou les « Alcooliques anonymes » sur Internet ou dans votre annuaire téléphonique. Ce numéro vous mettra probablement en communication avec un Intergroupe des AA ou avec un service de réponse téléphonique. La personne pourra alors vous diriger vers une réunion près de chez vous et, au besoin, vous signaler les groupes des AA dont les réunions sont accessibles en fauteuil roulant et ceux qui offrent des services aux alcooliques ayant différents besoins en matière d'accessibilité.

Si vous ne pouvez pas joindre un groupe dans votre région, communiquez avec le Bureau des Services généraux : General Service Office, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 100163, (212) 870-3400, ou allez sur notre site web : aa.org.

LES DOUZE ÉTAPES DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'alcool, que nous avons perdu la maîtrise de notre vie.

2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.

3. Nous avons décidé de confier notre volonté et notre vie aux soins de Dieu *tel que nous Le concevions*.

4. Nous avons procédé sans crainte à un inventaire moral, approfondi de nous-mêmes.

5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.

6. Nous étions tout à fait prêts à ce que Dieu élimine tous ces défauts.

7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos défauts.

8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et nous avons consenti à réparer nos torts envers chacune d'elles.

9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes dans la mesure du possible, sauf lorsqu'en ce faisant, nous risquions de leur nuire ou de nuire à d'autres.

10. Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus.

11. Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu, *tel que nous Le concevions*, Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.

12. Ayant connu un réveil spirituel comme résultat de ces étapes, nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.

LES DOUZE TRADITIONS DES ALCOOLIQUES ANONYMES

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier lieu ; le rétablissement personnel dépend de l'unité des AA.

2. Dans la poursuite de notre objectif commun, il n'existe qu'une seule autorité ultime : un Dieu d'amour tel qu'il peut se manifester dans notre conscience de groupe. Nos chefs ne sont que des serviteurs de confiance, ils ne gouvernent pas.

3. Le désir d'arrêter de boire est la seule condition pour être membre des AA.

4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf sur les questions qui touchent d'autres groupes ou l'ensemble du Mouvement.

5. Chaque groupe n'a qu'un objectif primordial, transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.

6. Un groupe ne devrait jamais endosser ou financer d'autres organismes, qu'ils soient apparentés ou étrangers aux AA, ni leur prêter le nom des Alcooliques anonymes, de peur que les soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre objectif premier.

7. Tous les groupes devraient subvenir entièrement à leurs besoins et refuser les contributions de l'extérieur.

8. Le mouvement des Alcooliques anonymes devrait toujours demeurer non professionnel, mais nos centres de service peuvent engager des employés qualifiés.

9. Comme Mouvement, les Alcooliques anonymes ne devraient jamais avoir de structure formelle, mais nous pouvons constituer des conseils ou des comités de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.

10. Le mouvement des Alcooliques anonymes n'exprime aucune opinion sur des sujets étrangers ; le nom des AA ne devrait donc jamais être mêlé à des controverses publiques.

11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame ; nous devons toujours garder l'anonymat personnel dans la presse écrite et parlée de même qu'au cinéma.

12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions et nous rappelle sans cesse de placer les principes au-dessus des personnalités.

LES DOUZE CONCEPTS DES SERVICES MONDIAUX

I. La responsabilité finale et l'autorité suprême des services mondiaux des Alcooliques anonymes devraient toujours relever de la conscience collective de notre association tout entière.

II. La Conférence des Services généraux des AA est devenue, presque à toutes fins utiles, la voix réelle et la conscience effective de notre association tout entière dans la conduite de nos affaires mondiales.

III. Afin d'assurer un leadership effectif, nous devrions doter chaque instance du Mouvement — la Conférence, le Conseil des Services généraux et ses différentes sociétés de service, leur personnel, leurs comités et leurs directeurs — d'un « Droit de décision » traditionnel.

IV. Nous devrions, à tous les niveaux de responsabilité, maintenir un « Droit de participation » traditionnel qui assurerait une représentation par vote en proportion raisonnable à la responsabilité assumée.

V. Dans toute la structure de nos services mondiaux, un « Droit d'appel » traditionnel devrait prévaloir, afin que l'opinion minoritaire soit entendue et que les griefs soient soigneusement pris en considération.

VI. La Conférence reconnaît que l'initiative principale et la responsabilité active dans presque toutes les questions de service mondial devraient relever des administrateurs membres de la Conférence, réunis en Conseil des Services généraux.

VII. Les statuts et règlements du Conseil des Services généraux sont des instruments juridiques donnant pleins pouvoirs aux administrateurs pour gérer et diriger les affaires des services mondiaux. Les statuts de la Conférence ne sont pas un document légal; ils dépendent de la tradition et des capacités financières des AA pour être pleinement efficaces.

VIII. Les administrateurs sont les principaux responsables de la planification et de l'administration des finances et des questions d'orientation générale. Ils assurent la surveillance des sociétés de service incorporées séparément et toujours actives, par le droit qu'ils ont d'en nommer tous les directeurs.

IX. De bons leaders à tous les niveaux de service sont indispensables pour notre fonctionnement et notre sécurité futurs. Le leadership fondamental des services mondiaux, d'abord assuré par les fondateurs des AA, doit nécessairement être assumé par les administrateurs.

X. À chaque responsabilité de service doit correspondre une autorité équivalente et la portée de cette autorité sera bien définie.

XI. Les administrateurs devraient toujours s'entourer des meilleurs comités, administrateurs de sociétés de service, membres du personnel et consultants. La composition, les qualifications, les critères et procédures d'embauche, les droits et devoirs feront toujours l'objet d'une étude sérieuse.

XII. La Conférence des Services généraux observera l'esprit des Traditions AA. Elle prendra soin de ne jamais devenir le siège d'une concentration périlleuse de richesse ou de pouvoir; en saine administration, elle s'assurera d'un fonds de roulement suffisant et d'une réserve appropriée; aucun de ses membres ne devra jamais se retrouver en position d'autorité indue par rapport à un autre; elle prendra toutes ses décisions importantes après discussion et vote, en recherchant la plus grande unanimité chaque fois que possible; elle ne prendra jamais de mesures punitives personnelles et ne posera aucun geste qui puisse provoquer la controverse publique; elle ne fera jamais acte de gouvernement, et demeurera toujours, à l'image de l'association qu'elle sert, démocratique en pensée et en action.

PUBLICATIONS DES AA. Voici une liste partielle des publications des AA. On peut obtenir un bon de commande complet en s'adressant à : Le Bureau des Services généraux, Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.
Téléphone : (212) 870-3400; Site Web : aa.org.

LIVRES

LES ALCOOLIQUES ANONYMES
LES DOUZE ÉTAPES ET LES DOUZE TRADITIONS
RÉFLEXIONS QUOTIDIENNES
LE MOUVEMENT DES AA DEVIENT ADULTE
RÉFLEXIONS DE BILL
DR. BOB ET LES PIONNIERS
'TRANSMETS-LE'

LIVRETS

VIVRE... SANS ALCOOL
NOUS EN SOMMES VENUS À CROIRE
LES AA EN PRISON : D'UN DÉTENU À L'AUTRE

BROCHURES

Expérience, force et espoir :

LES FEMMES DES AA
LES AA ET LES AUTOCHTONES D'AMÉRIQUE DU NORD
LES JEUNES ET LES AA
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE PLUS ÂGÉ — IL N'EST JAMAIS TROP TARD
LES AA POUR L'ALCOOLIQUE NOIR OU AFRO-AMÉRICAIN
LES ALCOOLIQUES LGBTQ DES AA
LE MOT « DIEU » : MEMBRES AGNOSTIQUES ET ATHÉES CHEZ LES AA
LES AA POUR LES ALCOOLIQUES ATTEINTS DE MALADIE MENTALE —
ET CEUX QUI LES PARRAINENT
L'ACCÈS AUX AA : DES MEMBRES RACONTENT COMMENT ILS ONT
SURMONTÉ DES OBSTACLES
LES AA ET LES FORCES ARMÉES
VOUS CROYEZ-VOUS DIFFÉRENT ?
DIFFÉRENTES AVENUES VERS LA SPIRITUALITÉ
MESSAGE À L'INTENTION DU DÉTENU
ÇA VAUT MIEUX QUE DE POIREAUTER EN PRISON
(Brochure illustrée pour les détenus)

Informations sur les AA :

FOIRE AUX QUESTIONS SUR LES AA
LES AA SONT-ILS POUR MOI ?
LES AA SONT-ILS POUR VOUS ?
UN NOUVEAU VEUT SAVOIR
Y A-T-IL UN ALCOOLIQUE DANS VOTRE VIE ?
VOICI LES AA
QUESTIONS ET RÉPONSES SUR LE PARRAINAGE
LE GROUPE DES AA
PROBLÈMES AUTRES QUE L'ALCOOLISME
LE MEMBRE AA FACE AUX MÉDICAMENTS ET AUTRES DROGUES
L'AUTONOMIE FINANCIÈRE : ALLIANCE DE L'ARGENT ET DE LA SPIRITUALITÉ
LES DOUZE ÉTAPES ILLUSTRÉES
LES DOUZE TRADITIONS ILLUSTRÉES
LES DOUZE CONCEPTS ILLUSTRÉS
COLLABORATION DES MEMBRES DES AA À D'AUTRES TYPES
D'AIDE AUX ALCOOLIQUES
LES AA DANS LES CENTRES DE DÉTENTION
LES AA DANS LES ÉTABLISSEMENTS DE TRAITEMENT
FAVORISER LE RAPPROCHEMENT
LA TRADITION DES AA ET SON DÉVELOPPEMENT
COLLABORONS AVEC NOS AMIS
LE SENS DE L'ANONYMAT

Pour les professionnels :

LES AA DANS VOTRE MILIEU
PETIT GUIDE PRATIQUE SUR LES AA
VOUS VOUS OCCUPEZ PROFESSIONNELLEMENT D'ALCOOLISME ?
LES AA : UNE RESSOURCE POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
MESSAGE AUX PROFESSIONNELS D'ÉTABLISSEMENTS CORRECTIONNELS
Y A-T-IL UN BUVEUR À PROBLÈME DANS VOTRE MILIEU DE TRAVAIL ?
LES MEMBRES DU CLERGÉ SE RENSEIGNENT SUR LES AA
SONDAGE SUR LES MEMBRES DES AA
POINT DE VUE D'UN MEMBRE SUR LES AA

VIDÉOS (disponibles sur aa.org, sous-titré)

VIDÉOS DES AA POUR LES JEUNES
LES AA : UN ESPOIR
UNE LIBERTÉ NOUVELLE
LA TRANSMISSION DU MESSAGE DERRIÈRE CES MURS

Pour les professionnels :

VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DU MILIEU JUDICIAIRE
ET CORRECTIONNEL
VIDÉO DES AA POUR LES PROFESSIONNELS DE L'EMPLOI
ET DES RESSOURCES HUMAINES

PÉRIODIQUES

AA GRAPEVINE (mensuel, en anglais)
LA VIÑA (bimensuel, en espagnol)

DÉCLARATION D'UNITÉ

Parce que nous sommes responsables de l'avenir des AA, nous devons : placer notre bien-être commun en premier lieu et préserver l'unité de l'association des AA, car de cette unité dépendent nos vies et celles des membres à venir.

Je suis responsable...

Si quelqu'un quelque part tend la main en quête d'aide, je veux que celle des AA soit toujours là.

Et de cela : **Je suis responsable.**

